

## Ustno zdravje in ustne bolezni

Bolezni v ustni votlini spadajo med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni. Skoraj vsak se vsaj enkrat v življenju sreča z določeno obliko bolezni ustne votline. Karies se lahko pojavi že v zgodnjem otroštvu, njegova pojavnost pa s starostjo narašča, podobno je s parodontalno boleznijo. Obe stanji lahko vodita v izgubo nekaj ali vseh zob (popolna brezobnost), ki se pojavlja pri več kot 40 % prebivalcev Evrope starejših od 80 let\*

Z boleznimi v ustni votlini se torej vsakdo sreča vsaj enkrat v življenju. **Karies** je povezan s prisotnostjo bakterij v zobnih oblogah, ki razgradijo proste sladkorje iz hrane v kisline, te kisline pa raztapljajo zobno površino. Med **proste sladkorje** uvrščamo *sladkorje, dodane med predelavo in proizvodnjo živil, ter sladkorje v sadnih sokovih, koncentratih sadnih sokov in medu*. Z vidika ustnega zdravja je tako bolj zdravo uživati celo sadje kot različne sadne napitke in/ali smutije.



Druga zelo pogosta bolezen v ustni votlini je **parodontalna bolezen**, ki je prav tako povezana s prisotnostjo bakterij v zobnih oblogah ob zobnem vratu. Te povzročajo vnetje obzobnih tkiv. Dlesen postane zadebeljena, pordela in ob dotiku zakrvavi. Bolezen postopno napreduje, prične se raztapljati kost in tkiva, ki zob pripenjajo v kost. Zobje se razmajajo in lahko na koncu celo izpadejo.

Ustno zdravje je neločljiv del splošnega zdravja in pomembno vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Povezanost ustnega in splošnega zdravja je najbolj raziskana na področju povezanosti zdravja obzobnih tkiv in **bolezni obtočil, zapletov med nosečnostjo** in nekaterih **metabolnih** (sladkorna bolezen) in **avtoimunih** stanj.



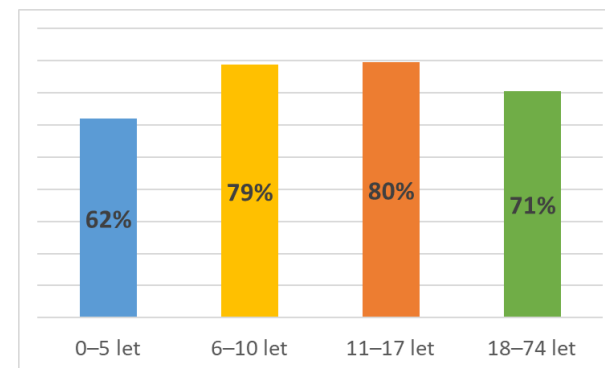
Ob neustreznih ustni higieni je z nastankom parodontalne bolezni povezano tudi **kajenje**. Kajenje je skupaj z **uživanjem alkohola** pomemben dejavnik tveganja tudi za nastanek **raka ustnega predela**.

\*OMHE-GBHD 2019

## Lastna skrb za ustno zdravje – ključ do boljšega zdravja in višje kvalitete življenja

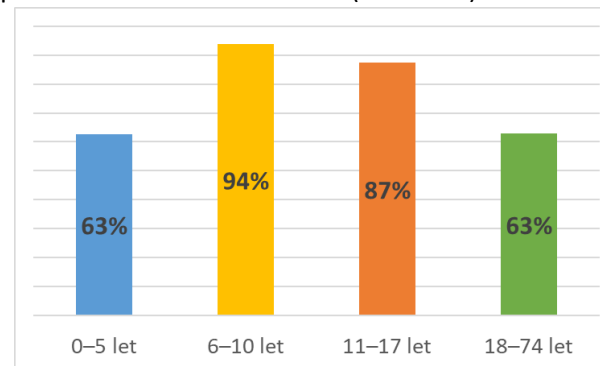
Ključna elementa lastne skrbi za ustno zdravje sta **ustna higiena** in **preventivni pregledi/obiski** pri zobozdravniku. To pomeni umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto, ki vsebuje priporočene koncentracije fluoridov in udeležbo na preventivnih pregledih pri zobozdravniku. Na takem pregledu je namreč mogoče dovolj zgodaj odkriti morebitne bolezni in s tem doseči pravočasno zdravljenje. Ta skrb je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, tako med otroci, odraslimi in starostniki.

Podatki o pogostosti umivanja zob kažejo, da je pri več kot četrtini odraslih prebivalcev prisotna nezadostna pogostost umivanja zob.



Umivanje zob vsaj dvakrat dnevno (%)\*\*

Zobozdravnika sta v zadnjih 12 mesecih obiskali slabi dve tretjini odraslih in štiri petine otrok in mladostnikov (6–17 let) in slabi dve tretjini najmlajših otrok.



Delež oseb, ki je obiskal zobozdravnika v zadnjih 12 mesecih (%)\*\*

Posebno skrbni glede ustne higiene in pregledov morajo biti **kronični bolniki**, saj lahko s tem prispevajo k pravočasnemu odkritju morebitnih ustnih bolezni in hkrati tudi k boljšemu obvladovanju njihove primarne kronične bolezni.

\*\*Ustno zdravje (otrok in mladostnikov + odraslih) 2019.

## Koraki za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja

- Zobe umivamo **vsaj dvakrat** dnevno.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni pa smo tudi na količino paste:

**do 2. leta: 1000 ppm, za riževo zрно paste,**  
**od 2. do 6. leta: 1.000 ppm, za grahovo zрно paste,**  
**od 6. leta naprej: 1.450 ppm, 1–2 cm zobne paste**



ZA OTROKE <2-LET JE PRIPOROČENA ENAKA KONCENTRACIJA KOT ZA STAROT 2–6 LET, A MANJŠA KOLIČINA.

- Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo, ko je izrabljena.
- Po umivanju se izogibamo spiranju ustne votline, višek paste le izpljunemo.
- Odrasli uporabljamo tudi pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobno nitko in/ali medzobno ščetko).
- Primerno skrbimo tudi za higieno protez, ki jih umivamo pod mlačno tekočo vodo, brez uporabe zobnih past. Natančno odstranimo vse ostanke pritrdilnih past.
- **Otroku pričnemo umivati zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba.**
- Otroku pri umivanju zob pomagamo in ga nadziramo najmanj do 6. leta.
- Izogibamo se vmesnim prigrizkom med obroki, sladkarijam in sladkim pijačam.
- Po uživanju kisle hrane in pijače ščetkanje odložimo za 15–30 minut.
- Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.



**Zdravega življenjskega sloga ni brez dosledne skrbi za ustno zdravje, s primerno skrbjo za ustno higieno in rednimi obiski pri zobozdravniku.**

**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
marec 2022

Pripravila:

**Martin Ranfl**, dr.dent.med., specialist javnega zdravja  
**Christos Oikonomidis**, dr.dent. med., specialist javnega zdravja

Vse fotografije: pixabay.com

Obiščite [www.nijz.si](http://www.nijz.si) za več informacij o vašem zdravju



**Svetovni dan  
ustnega zdravja**

20. marec

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



»Pamet v roké – za usta in zobé«

20. marec

Obiščite [www.nijz.si](http://www.nijz.si) za več informacij o vašem zdravju